



內容概要

有關流感常識：

如何預防流感以及生病時該做些什麼

何謂流感？

流感是由流感病毒引起的傳染性呼吸疾病。它所引發的疾病由輕到重，有時會導致死亡。雖然大多數健康的人能從流感康復而且沒有併發症，但是有些人（如老年人、兒童及處於某種健康狀況的人）很有可能因為流感而得嚴重的併發症。

注意一般的流感症狀

流感一般會突然發生，而且可能有以下症狀：

- 發燒（通常高燒）
- 頭痛
- 疲倦（可能是極度疲倦）
- 咳嗽
- 喉嚨疼痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 身體疼痛
- 也可能有腹瀉和嘔吐，在兒童中更為普遍。

這些症狀被稱為「似流感的症狀」。許多其他疾病，包括一般的感冒，也可能有類似的症狀。

了解流感的危險

流感導致的併發症包括細菌性肺炎、脫水及慢性病惡化，例如充血性心臟衰竭、哮喘、或糖尿病。兒童和成年人都可能患鼻竇炎及耳朵感染疾病。

了解流感的傳播途徑

流感透過咳嗽和噴嚏形成的飛沫傳播。它通常由一人傳染給另一人，某人偶然接觸帶有病毒的物件後再接觸口鼻，就可能被感染。

成年人出現症狀前一天和患病後七天內都能夠傳染他人。因此，您得知患病之前和患病時，都可能將流感傳染他人。

預防流感

預防流感的最佳方法是在每年秋季接種流感疫苗（請瀏覽 www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm），但還有其他方法可以幫助預防流感。

抗濾過性病原體藥物

三種抗濾過性病原體藥物（金剛胺（amantadine）、龜剛胺（rimantadine）和奧斯他偉（oseltamivir））已獲批准用來預防流感。這些都是處方藥物，在使用前請詢問醫師。

良好的健康習慣

這些步驟可能有助於預防流感之類的呼吸道疾病傳播：

- 咳嗽和打噴嚏時請用紙巾遮掩口鼻，紙巾用完後要丟掉。
- 經常用肥皂和水洗手，尤其在咳嗽和打噴嚏後。如果附近沒有水，使用含酒精的擦手巾。

流感常識

(繼前頁)

- 盡量避免與患病的人接觸。
- 當您患病時，要留在家中，不要去上班或上學。當您患病時，請與他人保持距離，以免他人患病。
- 盡量不要觸摸眼睛、鼻子或嘴。病菌經常會以這種方式傳播。

診斷流感

只要是在得病後的兩三天內檢查，可以檢查出您是否患有流感。而且，可能需要醫師檢查來確定您是否有流感併發症引起的感染。

生病時該做些什麼

患流感時可以採取一些步驟。

抗濾過性病原體藥物

四種抗濾過性病原體藥物（金剛胺（amantadine）、龜剛胺（rimantadine）、扎那米韋（zanamavir）和奧斯他偉（oseltamivir））已獲批准用來治療流感。這些都是處方藥物，在使用前請詢問醫師。抗濾過性病原體藥物有效期為五天，而且必須在得病後兩天內開始服用，所以，如果您有類似流感的症狀，要趕快就醫。

患流感時應做的其他事情

得流感時，要多休息，多喝液體，避免喝酒和抽煙。而且可以服用藥物來減輕流感的症狀（但在兒童或十幾歲的青少年有類似流感的症狀，特別是發燒時，絕對不要給他們服用阿斯匹靈）。

如果您很有可能得流感併發症，在有類似流感的症狀時應當詢問醫師。易患流感併發症的人包括六十五歲以上的老年人、慢性病患者、孕婦和兒童。您的醫師可能建議服用一種抗濾過性病原體藥物來幫助治療流感。

注意緊急情況的警告徵象

有「緊急情況的警告徵象」需要馬上就醫。

對於兒童，需要馬上就醫的警告徵象包括：

- 呼吸加速或呼吸困難
- 皮膚發青
- 喝的流體不夠
- 不醒人事或不能與人反應
- 非常煩躁，以致於不願讓人抱
- 類似流感的症狀有改善，然後又復發並帶有發燒和更厲害的咳嗽
- 帶疹的發燒

對於成年人，需要馬上就醫的警告徵象包括：

- 呼吸困難或氣短
- 胸或腹部疼痛或有壓力
- 突然頭暈
- 神智不清
- 嚴重或持久的嘔吐

如果您或您認識的人有任何上述症狀，**立即尋求醫療護理（打電話給醫師或去急救室）**。到急救室時，告訴接待人員您認為患有流感。可能要求您戴上口罩和/或單獨坐，以保護其他人不生病。

有關詳情，請瀏覽 www.cdc.gov/flu，或致電疾病控制中心
(800) CDC-INFO (英語和西班牙語) 或 (888) 232-6358 (電傳打字機)。

2004 年 11 月 10 日

2 頁之 2